

No permita que la diabetes le quite su punto de apoyo

Las visitas regulares a un medico podiatra pueden mantener la diabetes bajo control.



De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, los latinos y afroamericanos tienen un riesgo mayor de contraer diabetes. De hecho, comparados con los blancos no hispanos, los latinos tienen el doble de probabilidad de tener diabetes y son cinco veces menos probables de visitar a un doctor para problemas médicos. La enfermedad puede impactar muchas partes del cuerpo incluyendo daños vasculares nerviosos, lo que puede dar como resultado la pérdida de sensibilidad en los pies. La mala circulación puede llevar a que las úlceras en los pies sanen con dificultad. Si no se tratan a tiempo, estas complicaciones pueden llevar a amputaciones de las extremidades inferiores para personas con diabetes, advierte Asociación médica de podiátrica Americana (the American Podiatric Medical Association).

**American Podiatric
Medical Association**
9312 Old Georgetown Road
Bethesda, MD 20814
Telephone 301.571.9200
Telephone 800.FOOTCARE
Facsimile 301.530.2752
www.apma.org/diabetes

El podiatra juega un papel importante en el equipo que controla la diabetes. Las visitas regulares a un medico podiatra miembro de la APMA, como parte de un plan extenso en el cuidado de los pies, pueden ayudar a reducir la tasa de amputaciones de extremidades inferiores del 45% al 85%. Siga estos consejos fáciles en el hogar para asegurarse de que sus pies permanezcan tan saludables como sea posible:

- **Revísese los pies todos los días.** En especial si ha perdido sensación, la revisión diaria de los pies le ayudará a notar cualquier herida, irritación, ampolla o cambio en la piel o las uñas. Puede usar un espejo para ayudarle a revisar las plantas de los pies. Si nota un cambio en los pies, vea a un medico podiatra de inmediato.
- **Límpiese los pies a diario.** El lavado de los pies ayudará a evitar la acumulación de bacterias. Asegúrese de lavarlos con agua tibia en lugar de agua caliente. Séquese los pies por completo después de lavarlos y preste atención especial al secado entre los dedos.
- **Mantenga la piel saludable.** Al aplicar ligeramente loción o humectante en los pies, puede ayudar a prevenir la piel seca, escamosa o agrietada. Utilice la loción en el empeine y en la planta de los pies, pero nunca entre los dedos. El exceso de humedad entre los dedos puede causar infección.
- **Use siempre zapatos y calcetines.** Los calcetines suaves y ligeramente acolchados le ayudarán a evitar ampollas y heridas. Los calcetines sin costura son los mejores. También revise dentro de los zapatos para asegurarse de que no haya nada dañino que pueda lastimar sus pies.
- **Elija zapatos que le ajusten bien y protejan los pies.** Una de las mejores maneras de evitar lesiones en los pies es usar zapatos resistentes y con soporte todo el tiempo.

Para obtener más información, visite www.apma.org.